

**Burt Goldman**

# secretele KYBALIONULUI

mentalism      vibrații      polaritate  
corespondent      cauza și efect  
prim      VIATA      gen

Editura  
**ESP SYSTEM**  
Timisoara

[www.espsystem.eu](http://www.espsystem.eu)

ISBN 978-606-8606-11-8



9 786068 606118

Burt Goldman

# Secretele KYBALIONULUI

Vezi și, cap I



Editura ESP SYSTEM  
Timișoara, 2015

## CUPRINS

<b>Introducere</b>	<b>5</b>
Capitolul 1	
<b>Ce este Kybalionul?</b>	<b>7</b>
Capitolul	
<b>Cele șapte principii ale Kybalyonului</b>	<b>13</b>
Capitolul 3	
<b>Atitudinea</b>	<b>22</b>
Capitolul 4	
<b>Folosirea polarității pentru controlul obiceiurilor și al dependențelor</b>	<b>36</b>
Capitolul 5	
<b>Nonconformiștii</b>	<b>42</b>
Capitolul 6	
<b>Stăpânirea celor zece emoții</b>	<b>50</b>
Capitolul 7	
<b>Purificarea</b>	<b>58</b>



## Introducere

Faptul că, odată înțelese, cele șapte principii ale Kybalionului s-au dovedit a fi atât de importante în privința majorității lucrurilor din viață, este motivul pentru care le vei găsi menționate în tot ceea ce fac. În această scurtă lucrare mă voi strădui să dezvălui câteva dintre mistere, deși trebuie să mărturisesc că, și după o viață întreagă dedicată studiului, multe dintre utilizările principiilor mă depășesc chiar și pe mine.

Kybalionul însuși poate fi descărcat de pe internet, întrucât nu are copyright, dar veți găsi multe dintre cheile secretelor lui în aceste pagini virtuale. Uneori încep o poveste într-o formă metaforică pentru a ilustra unul dintre aspectele principiilor și nu pot decât să sper că o mai bună înțelegere a celor șapte super principii va dezvălui atât secretele Kybalionului, cât și secretele vieții.

## Capitolul 1

### Ce este Kybalionul?

Acum mai bine de o sută de ani o carte mică cu un titlu intrigant, *Kybalion*, a fost publicată pentru prima oară. Am descoperit-o mult mai târziu. S-a întâmplat în 1978. Mă relaxam în fața unui șemineu minunat; lemnul de mesquit invada camera cu o aromă extraordinară. Câinele meu – Maggie – era pe podea, aproape de șemineu și se bucura de căldura focului. Trăgea un pui de somn lângă fotoliul meu în poziția ei preferată.

Ploua torențial de câteva ore bune, stropii de ploaie tropăind pe acoperiș ca niște pietricele, țopăind pe o foaie de aluminiu. Era încă devreme, dar totul era gri, norii joși transformând ziua într-o după amiază întunecată și înăbușitoare. Locuiam la capătul unei străzi private în Tarzana, o suburbie din Los Angeles. Casa, înconjurată de copaci și verdeață, nu putea fi văzută de pe stradă. Pe acolo veneau rareori musafiri nepoftiți și am fost foarte surprins când am auzit o bătaie la ușa din față. Maggie a sărit lătrând și, din câteva salturi, a ajuns la ușa de la intrare, cu mult înaintea mea. Am deschis ușa și am dat de o femeie cu hainele leoarcă de la ploaie. Fără să îmi spună nimic, mi-a întins o carte neagră și subțire. Am luat-o și i-am văzut



titlul, *Kybalion*; nu auzisem vreodată de ea. A mormăit ceva despre cineva care dorea ca eu să ajung în posesia cărții. Am deschis cartea, m-am uitat puțin prin ea și după câteva momente mi-am ridicat din nou privirea pentru a întreba cine e binefăcătorul meu, dar, spre surprinderea mea, femeia dispăruse. M-am uitat înspre stradă, dar nimeni nu era acolo. Straniu.

Am luat cartea înăuntru și am început să citesc. La acea vreme studiam conceptul infinitului, dar, cu cât contempți mai mult un univers infinit, cu atât realizezi că nu poți înțelege complet această idee. Primul capitol din *Kybalion* vorbea despre Mentalism. Am simțit cum barierele minții mele sunt distruse una câte una și, în sfârșit, am priceput. Am înțeles toate religiile și credințele, iar conceptul despre Dumnezeu a devenit clar. Am închis ochii și mii de gânduri au început să îmi zboare prin minte. Am citit despre vibrații, polaritate și armonie, despre ritm, cauză și efect și gen – pur și simplu am devorat acel volum subțire.

*Kybalion* a fost cheia pentru a descifra viața însăși. Pentru mine a fost *Piatra din Rosetta*. Următoarele trei zile le-am petrecut în compania cărții, citind-o și recitind-o, gândindu-mă la concepte. Am predat ESP fără să pot înțelege ce se întâmplă cu adevărat, la fel cum am predat vindecarea fără să am cea mai mică idee despre motivul pentru care oamenii sunt vindecați. Dar *Kybalionul* mi-a deschis ochii înspre toate lucrurile. Întreaga lume mi-a



fost răsturnată cu susul în jos, pe măsură ce fluvii de înțelegere mi-au inundat ființa. De atunci i-am răsfoit și citit paginile de sute de ori. Ori de câte ori o făceam, ceva devenea tot mai clar. Până în această zi, la aproape 40 de ani de atunci, nu am nici cea mai vagă idee despre identitatea femeii care mi-a înmănat cartea în acea zi înăbușitoare, cu atât de mult timp în urmă.

M-am decis să predau conceptele pe care le-am studiat. Mi-am numit noul seminar – Supermind. Premisa cursului a fost înțelegerea vieții și a realității – ce a fost înainte și ce va veni după. Supermind a fost despre atragerea gândurilor pozitive și a succesului și despre respingerea gândurilor negative și a eșecului. A fost despre dragoste și înțelegere, despre realizări și atitudine, despre frică și curaj, despre relații și încredere. Pe scurt a fost despre viața însăși, având ca bază cele șapte principii conturate în Kybalion.

Dar înainte de a începe să îi deblocăm secretele, trebuie să fii conștient de principiile generale și absolute ale lui Hermes. Nu se știe de către cine a fost scrisă cartea Kybalion, pentru că autorul a rămas anonim, dar conceptul a fost inventat de către Hermes Trismegistus.

În mitologia greacă, Hermes a fost mesagerul zeilor. Trismegistus înseamnă: „de trei ori măreț”. Romanii l-au numit Mercur ilustrându-l cu încălțări cu aripi și o pălărie. Cunoscut fiind ca părintele științei, elocvenței și al vicleniei, Hermes a mai fost și protectorul granițelor și al comerțului. El a



fondat alchimia, care a devenit în cele din urmă arta chimiei și a medicinei și astrologia, care a pus bazele astronomiei. Ne-a adus matematica, filozofia și practic toate științele moderne.

Hermes, despre care se spune că a fost contemporan cu Abraham, a dezvoltat mult din ce a devenit baza tuturor învățăturilor ezoterice. „Principiile Hermetice” pot fi găsite atât în cele mai vechi învățături indiene, cât și în papyrusurile egiptenilor antici. Înțelepții veneau din toate cele patru zări ca să stea la picioarele Maestrului Inițiat. Pentru mai bine de o mie de ani, învățăturile acestuia au rămas ascunse, fiind cunoscute doar de câțiva oameni.

Secretele principiilor au fost tănuite în misterele ocultismului, când perioada Evului Mediu întunecat s-a instalat în Europa, și existau foarte mulți gardieni ai credinței, care ar fi torturat și ucis pe oricine ar fi cutezat să investigheze „secretele întunecate”.

Astăzi se scriu multe despre învățăturile lui Hermes, și în mod special despre cele șapte principii promovate de acesta, principii care formează baza cunoașterii. Cele șapte principii au căpătat un interes major în urma descoperirii făcute de savanții care, în căutarea înțelepciunii de aur, au dezgropat manuscrise antice. Eu îți ofer principiile împreună cu propria mea interpretare, în speranța că ele te vor ajuta și pe tine să te dezvolti și să te maturizezi.

Pentru a beneficia de pe urma celor șapte principii, este nevoie să meditezi



asupra fiecăruia dintre acestea. Pe măsură ce o vei face, simțul conștiinței îți va crește și vei fi cu un pas mai aproape de lumină. Nu aștepta ca înțelegerea să te lovească asemenea unui trăsnet. Ea va veni gradual, pe măsură ce te gândești la fiecare dintre principii, pe măsură ce le digeri și folosești.

Cele Șapte Principii influențează totul și sunt imuabile. Ele nu pot fi schimbate, modificate sau distruse. Scopul lor este similar cu cel al regulilor de circulație. Pentru că sunt reguli universale, ele guvernează toate lucrurile, de la cea mai mică particulă și până la însuși Universul, aflat în expansiune. O înțelegere a acestor lucruri te aduce cu un pas înainte în jocul vieții. Ai putea foarte bine spune că cele șapte principii sunt regulile vieții.

Cele șapte principii sunt în fapt legi imuabile ale naturii. Totuși, legea poate fi folosită împotriva legii, cel mai de sus împotriva celui mai de jos, cel mai de jos împotriva celui mai de sus. Un buștean dus de ape este la mila curenților apei – o persoană care înoată în acea apă poate folosi principiile cauzei și efectului, și pe cele ale acțiunii și reacțiunii pentru a ajunge la mal. Nu este necesar să înțelegi aceste legi pentru a ajunge la mal, pur și simplu înoți înspre acolo. Totuși, o înțelegere îți va permite să te gândești la ce o să faci dacă o să cazi în râu. Ca să ducem metafora și mai departe, am putea spune că Universul este un râu, că Planeta este un râu și că mintea este tot un râu.



Aceste principii sunt menite să meditezi asupra lor, pentru a le înțelege și pentru a acționa cu ele, într-atât încât să te ajute în toate aspectele vieții. Utilitatea lor ți se va dezvălui pe măsură ce continui să progresezi și să te dezvolti.

Multe dintre manifestările principiilor sunt evidente. Altele sunt mai dificil de văzut, dar fiecare dintre ele se află la baza capitolului acestei cărți. În plus vei mai descoperi și toate celelalte amănunte.

Ne programăm sau ne fixăm țeluri în privința unui lucru sau a unui eveniment prin trimiterea unui mesaj mental folosind principiul genului. Curând vei înțelege cum lucrează forțele genului, iar atunci când o vei face, vei folosi forța în beneficiul tău. Atunci când vei folosi pozitivismul pentru a nu te mai victimiza, vei vedea cum acționează principiul concordanței. Vei vedea cum principiul vibrației acționează cu privire la boală și sănătate. Vei dobândi o mai bună înțelegere a cauzei și efectului și vei crea cauze noi prin fixarea țăelurilor. Vei folosi polaritatea pentru a schimba negativul cu pozitiv, pentru a trece de la frică la încredere, de la ură la dragoste iar mentalismul îți va aduce siguranță în viața spirituală.

Pe scurt, principiile Kabalyon-ului te vor ajuta nu numai să îți iei viața în propriile mâini, dar și să dobândești tot ceea ce îți dorești și ai nevoie. Înainte de a începe deblocarea celor șapte principii, ai nevoie să știi ce sunt acestea. Fără a folosi vreo ordine ierarhică, numele celor șapte principii sunt: Mentalismul, Corespondența, Vibrațiile, Polaritatea, Ritmul, Cauza și Efectul, Genul.



## Capitolul 2

### Cele șapte principii ale Kybalionului

Primul principiu este **Mentalismul**.

Principiul Mentalismului susține că Universul este creația mentală a Întregului sau a lui Dumnezeu. Acum ne confruntăm cu cea mai mare problemă a acestui principiu: în general este înțeles greșit de majoritatea oamenilor. Să însemne asta că suntem un vis al vreunei entități infinite atât de îndepărtate de noi, încât nici nu mai putem spera că vom mai surprinde vreodată vreo licărire de înțelegere a naturii lui Dumnezeu, și prin urmare a noastră?

Oare suntem niște roboți neputincioși ai vreunui om de știință atotputernic? Nu prea cred. Precum personajul dintr-un roman este creația unui scriitor și, de aceea, un aspect al scriitorului, astfel suntem și noi, ca și tot restul Universului, o parte din Creator. Suntem aspecte ale totalității Creației. La fel cum noi suntem în legătură cu Dumnezeu, și Universul nostru este în legătură cu noi. Lumea ta este foarte reală și îți aparține. Dar s-ar putea ca ea să nu fie deloc lumea mea, pentru că, în sensul relativ, lumea mea este creația mentală a minții mele, precum lumea ta este creația minții tale.

Fiecare dintre noi suntem personaje într-un roman universal, spiritual. Ai putea

afirma că ești personajul principal în cartea ta, în timp ce eu sunt personajul principal din cartea mea. Fiecare este personajul principal din cartea proprie.

Acest principiu poate duce la o înțelegere mai bună a minților proprii și a felului cum lucrează ele. Puterea mentală funcționează pentru că Universul este mental. Toate lucrurile sunt văzute din poziția relativă a minții tale și a ceea ce crezi că vezi. Ai putea crede că vezi un copac, pe când o veveriță crede că vede o casă. Prietenul tău ar putea crede că un tablou de Picasso este o decorație de calitate pentru un perete, iar tu l-ai putea privi ca pe o investiție majoră. Ai putea percepe o situație ca pe o problemă, dar partenerul de viață ar putea-o vedea ca pe o provocare și ar găsi soluția. Bineînțeles că fiecare are dreptate în privința a ceea ce crede că vede, în privința a ceea ce vede într-adevăr.

Secretul Kybalionului este bazat pe faptul că mintea poate controla forțele și evenimentele exterioare sinelui. Acesta este un fapt real, doar pentru că lumea pe care o vedem este propria noastră creație mentală; dacă noi am creat-o, atunci o putem recrea. Trebuie doar să înțelegi că între copertile romanului tău de viață, poți învăța să îți folosești mintea pentru a schimba și controla realitatea ta; lumea ta.

Al doilea principiu este Principiul Corespondenței.



**Principiul Corespondenței** susține că: „Precum este sus, la fel este și jos; precum este jos, la fel este și sus”.

Precum e în planul fizic, la fel este și pe în cel mental, precum este în planul mental, la fel este și în cel spiritual. Pentru a înțelege planul mental, studiază-l pe cel fizic. Pentru o mai bună înțelegere a planului spiritual, studiază-l pe cel mental. Precum undele din creierul tău pot fi în Beta, la 30 de cicluri pe secundă, la fel și experiența ta emoțională este una de agitație extremă. La fel cum Universul este o creație mentală a lui Dumnezeu, tot așa este și lumea ta personală, o creație mentală proprie.

Înțelegerea acestui principiu te va ajuta să deblochezi nenumărate emoții, atât pozitive, cât și negative. Te mai ajută și să abordezi orice zonă problematică cu o plajă largă de manifestări. Ocupându-te de ceea ce este mai ușor, manifestarea mai puțin intensă a problemei tale, vei rezolva într-o oarecare măsură aceeași problemă dusă la extrem. Principiul Corespondenței se aplică în viața cotidiană în multe feluri. Rezolvă ceea ce e mic și mai puțin important și deblochează ce e mare și important.

Al treilea principiu este **Vibrația**.

Principiul Vibrațiilor susține că: toate lucrurile sunt într-o constantă și perpetuă mișcare. Energia este manifestarea principiului vibrațiilor.

O schimbare în vibrații cauzează o schimbare a manifestării. Sănătatea are o vibrație. Boala are o vibrație. Succesul are

o vibrație. Eșecul are o vibrație. Culoarea are o vibrație; spre exemplu, culoarea verde are o lungime de undă de aproximativ 5000 de unități de angstromi sau lungimi de undă; culoarea roșu are 6000 de unități. Este posibil ca unele vibrații ale culorii să fie folosite pentru a vindeca, în cazul în care vindecătorul este conștient de notele vibratorii ale culorii.

Prin schimbarea vibrației, schimbi manifestarea. Apa la vibrație înaltă este abur. Apa la vibrație joasă este gheață. Dar apa, gheața și aburul sunt una și aceeași, fiind diferite doar în nota vibrației, care cauzează schimbarea în manifestare.

Poate că vibrațiile muzicii sunt mai ușor de înțeles. Prima notă pe scara muzicală este La. La pian, nota La e chiar de deasupra lui Do, vibrează la o rată de 880 de cicluri pe secundă (dacă pianul este acordat corespunzător). De aceea 880 CPS reprezintă nota La. De fiecare dată. Dacă ai avea o chitară și ai relaxa coarda La pentru ca aceasta să vibreze la 870 cicluri pe secundă, ar suna un pic fals. Cineva cu ureche muzicală ar spune că este cam monoton. Ai putea afirma că nota La suferă din cauza unei răceli; e puțin bolnav.

Mai slăbește puțin coarda La, astfel încât aceasta să vibreze la 860 CPS și ar suna total fals. Chiar dacă nu poți distinge un La de un Sol, ai ști că nu sună bine. La-ul este acum foarte bolnav; are pneumonie. Dacă slăbești coarda și mai mult, La-ul nu mai este de recunoscut; a murit. Dar nu îți



face griji, este ușor să resuscitezi un La. Pur și simplu întinzi coarda.

Precum sus, la fel și jos; precum jos, la fel și sus. Corpul tău este ca o coardă de chitară. Când ești bolnav, vibrațiile nu funcționează. Ajustează vibrațiile la nivelul corespunzător și vindecarea are loc. Este exact ceea ce vindecătorii fac, ridică nivelul de energie (vibrațiile) până se ajunge la sănătate și o transmit persoanei cu probleme.

Al patrulea principiu este **Polaritatea**.

Principiul Polarității susține că toate lucrurile sunt duale. Totul își are opusul. Opusurile sunt la fel, diferă doar gradul.

Înalt și scund sunt la fel. Sunt oameni care sunt considerați înalți, dar ca jucători de baschet sunt scunzi.

Nu există asemenea lucru ca fiind înalt sau scund, doar dacă se raportează la tine.

Fierbinte și rece sunt la fel, exact ca în principiul vibrației. Treizeci și opt de grade Celsius ar însemna că e fierbinte când te afli afară, dacă asta este temperatura mediului, dar înseamnă și rece dacă aceasta este temperatura cuptorului când gătești carne de curcan.

Folosim polaritatea atunci când trecem de la a displăcea la a plăcea, de la frică la încredere, de la ură la dragoste. Ne ajută să trecem de la sentimentul de vină la cel de iertare de sine, de la furie la iertare.

Folosim acest principiu în mod frecvent pentru a pune în lumină cuvinte precum dragoste, frică, furie, definind cuvântul prin examinarea opusului său. Ia cuvântul frică,

de exemplu. Ce este el? În mod cert, ceva negativ. Dar ce e negativ? Dacă ar fi să desenezi o balanță a polarității, cu ceva negativ într-o parte iar în cealaltă ceva pozitiv, ai plasa frica pe partea negativă. După ce te gândești puțin, ai concluziona că era de așteptat. Păstrând natura acestui cuvânt, ai plasa cuvântul așteptare atât pe partea negativă, cât și pe cea pozitivă.

Frica este o așteptare negativă; aștepti să se întâmple ceva rău.

Încrederea este o așteptare pozitivă; aștepti să se întâmple ceva bun.

De aceea frica și încrederea sunt identice, diferă doar gradul de pozitivitate sau cel de negativitate. Dacă schimbi gradul, schimbi și sentimentul.

Al cincilea principiu este **Ritmul**.

Principiul susține că toate lucrurile se nasc, cresc, ajung la apogeu, apoi se diminuează și mor.

Toate lucrurile se ridică și cad. În toate lucrurile există un ciclu ritmic al nașterii, creșterii, deteriorării și morții. Există cicluri și funcții ritmice care ne afectează constant, în toate momentele zilei.

Când te trezești, ziua s-a născut. Începi ciclul zilei. Când ieși micul dejun, începi un ciclu care se încheie atunci când termini micul dejun. Ziua moare atunci când mergi la culcare, moment în care se naște ciclul nopții. Visele sunt un ciclu. Tot ceea ce faci în decursul unei zile este un ciclu. Niciodată nu știi exact unde te afli tu în acel ciclu, cu excepția momentului retrospecției.



E mai probabil ca lucrurile obținute în timpul fluxului să fie de succes. Toți avem suișuri și coborâșuri în ciclurile noastre. Acestea includ ciclul somnului, ciclul sănătății, ciclul energiei, ciclul succesului, pe cel al norocului, și așa mai departe. Fiecare ciclu are o perioadă de timp diferită, pe care se întinde.

Ciclul Lunii, asemenea ciclului menstrual al unei femei, se întinde pe o perioadă de 28 de zile; ciclul somnului durează 90 de minute. Dar cele mai multe dintre celelalte cicluri ne rămân ascunse. Dacă ți-ai trasa viața considerând răcelile, energia, norocul, romantismul, entuziasmul și letargia, ai găsi un ritm la fel cum ai face-o în oricare altă privință.

Pentru a descoperi mai multe despre ciclurile de viață, acționează la nivelul alfa, care este o stare relaxată a minții, și spune-ți că îți dorești să te examinezi și să devii mai conștient cu privire la oricare dintre ciclurile despre care îți dorești să cunoști mai multe. Participarea la jocurile de noroc în punctul culminant al perioadei de noroc îți va aduce mult noroc. Căutarea unei case spre a o cumpăra în punctul cel mai înalt din timpul perioadei de succes îți va găsi cea mai bună casă. Agenții de vânzări vor realiza că sunt anumite perioade din lună când nu pot da greș cu nimic.

Oamenii și locurile au un anumit ritm propriu. Dacă ai întâlnit vreodată un necunoscut și imediat te-ai simțit foarte apropiat de acesta, este pentru că tiparele ritmului vă sunt similare. Dimpotrivă, dacă

întâlnești un necunoscut și îți vine sa îi dai un șut, poți fi sigur că tiparele de ritm nu coincid deloc.

Și tot așa.

Al șaselea principiu este: **Cauza și Efectul.**

Principiul Cauzei și Efectului susține că fiecare cauză își are propriul efect și fiecare efect își are propria cauză. Toate lucrurile se întâmplă conform legii. Accidentul și coincidența sunt rezultatul unor cauze care nu pot fi identificate.

Privește în urmă la viața ta și vei găsi multe cazuri în care un eveniment simplu, aparent nesemnificativ a avut efecte majore și de durată. Toți am avut parte de astfel de evenimente. În programul meu - Quantum Jumping (Saltul Cuantic) - le numim fundamentele ale sursei. Haide să ne imaginăm că ai ieșit în oraș pentru o întâlnire de afaceri sau de plăcere. Chiar în fața ta o mașină virează brusc aproape de trotuar pentru a evita un câine care se plimbă pe carosabil. Mașina a intrat într-o baltă cu noroi și ți-a stropit costumul pe care îl purtai la momentul respectiv. Te-ai întors acasă pentru a-ți schimba costumul și ai întârziat la întâlnire. Pentru că ai întârziat, anumite lucruri s-au întâmplat... Câinele care a traversat strada a fost un fundament al sursei și a avut un efect asupra restului vieții tale. O mai bună înțelegere a acestui principiu îți va permite să fixezi propriile baze ale sursei pentru un efect superior.

Al șaptelea principiu este Genul.



Principiul **Genului** susține că toate lucrurile au un aspect masculin și unul feminin.

Genul se manifestă pe planul fizic, pe planul mental și pe cel spiritual. Forța masculină este sociabilul, pozitivul, impulsul; forța feminină este cel care vine, în creștere, receptivul, negativul, creativul. Dar asta nu are nimic cu sexul masculin și feminin, deși acestea sunt manifestări ale principiului genului în plan fizic. De exemplu, un orator dinamic produce o forță masculină în timp ce își ține discursul, necontând faptul că oratorul este bărbat sau femeie.

Acestea sunt cele șapte principii. În următoarele capitole vei învăța să folosești principiile ca pe o resursă majoră din viața ta. Dar înainte de a desluși enigmele Kybalionului, este important să înțelegi mai multe despre meditație – faptul că fixarea atenției deseori se va produce examinarea unui principiu la un nivel al minții care clarifică concentrarea și atenția necesare pentru o înțelegere totală a subiectului.

## Capitolul 3

### Atitudinea

Meditația duce la o minte lipsită de stres care produce o atitudine ce atrage lucrurile bune în viață. O să îți dezvălui de ce este atât de important pentru tine. Psihologii au enumerat sute de cauze ale stresului, le-au înșiruit chiar într-o ierarhie, într-o varietate de grafice, indicând de obicei că pierderea partenerului este stresul numărul unu. Există sute sau chiar mii de alte motive de stres, toate fiind numerotate în general de la 1, ceea ce indică un stres ușor, la 100, ceea ce indică un stres atât de sever încât ar putea să pună în pericol viața. În orice caz, vom privi puțin diferit stresul.

Stresul este cauzat de o schimbare a felului de a fi al lucrurilor. Orice schimbare în statu-quo va crea o situație care cauzează stres. Totuși nu puteți atribui unui eveniment un număr într-o ierarhie, deoarece atitudinea persoanei implicate este cea care va determina cum reacționează la schimbare. Oamenii reacționează diferit la schimbare și implicit la stres. Dacă toți am reacționa în același mod, atunci nu ar mai avea vreun rost să reducem stresul prin schimbarea unei atitudini. Dar nu reacționăm la fel, fapt ce ne permite să modificăm și, în multe cazuri, să eliminăm stresul. Stresul duce la o minte



neliniștită. Când mintea îți este liniștită, stresul este imposibil. Acum se ridică întrebarea: cum pot avea o minte liniștită?

Deseori, o metaforă ne arată calea. Permite-mi să îți povestesc despre un incident care în mod normal le-ar produce un grad major de stres celor mai mulți oameni. Povestea este atât de reprezentativă pentru o atitudine pozitivă, încât o includ în cele mai multe dintre cărțile mele, în seminarii și conferințe. Întâmplarea a avut loc acum 25 de ani în timpul unui curs despre stres și cum îi faci față. A venit ora prânzului și împreună cu trei dintre cursanți am ieșit să mergem la un restaurant din apropiere. Aveam de gând să folosim mașina mea cea nouă, pe care o cumpărasem în săptămâna precedentă.

În timp ce ne apropiam de vehiculul parcat, am văzut toți în același timp o lovitură în aripa din dreapta față. Cineva îmi lovise mașina în parcare și a părăsit locul fără ca măcar să lase un bilet pe parbriz. Cei trei cursanți care erau cu mine m-au privit și așteptau să explodez de nervi. Trebuie să recunosc că pentru un moment am simțit iritare, corpul încordându-mi-se de furie. Dar am tăiat totul din față cu o tehnică simplă pe care o voi descrie într-o clipă.

Urcându-ne în mașină le-am spus celor trei: „Haideți să mergem. Este un magazin de piese auto în capătul străzii”.

„Ai de gând să o reperi acum?”, a întrebat unul dintre cursanți.

'Nu', am răspuns eu. „Ce am de gând să fac este să aflu cât costă repararea aripii și, oricare ar fi prețul, o să creez ceva diferit față de ce fac acum și o să câștig de trei ori costul reparației aripii”.

Am condus la un magazin din apropiere și mi s-a spus ca repararea aripii ar fi 450 de dolari. Instantaneu am triplat suma și m-am gândit că trebuie să câștig 1350 de dolari făcând ceva nou. De câte ori m-am uitat la lovitura din aripă, în loc să înjur mental omul fără caracter care mi-a lovit mașina și a fugit, m-am gândit că trebuie să câștig 1350 de dolari. M-am tot gândit cum aș putea câștiga suma asta. Trebuia să fie altceva decât făceam la acea vreme. Am tot chibzuit și într-un final am ajuns la un răspuns.

Voi crea un nou seminar pentru prietenii mei și, dacă o să le placă, le voi trimite o scrisoare tuturor celor care mi-au urmat cursurile și îmi voi fixa ca țintă câștigarea a 1350 de dolari din asta. Așadar, am creat seminarul și l-am ținut pentru 15 dintre prietenii mei. A fost gratuit deoarece îmi verificam materialul nou. Prietenii mei au fost foarte încântați. Am trimis scrisorile după ce am închiriat o sală de ședințe și am ținut noul seminar. Am fost surprins că am câștigat mai mulți bani de pe urma acelui seminar decât m-a costat mașina nouă și asta doar pentru că cineva mi-a lovit mașina.

Tehnica folosită a fost o simplă redirectionare a energiilor, ceva la care mă gândesc ca la o redirectionare a ritmului.



Dar, pentru început, a trebuit să îmi liniștesc mintea. Stresul necesită o minte activă. Când ești stresat, multe lucruri îți zboară prin minte, la așteptarea lucrurilor ce vor să vină. Există întotdeauna un catalizator pentru a incita mintea. De obicei, catalizatorul este de natură negativă, dar nu întotdeauna. Câștigul la loterie sau obținerea unei promovări sunt ambele lucruri pozitive, dar pot cauza un stres major. Orice schimbare în rutină va face asta. Când totul e rutină, mintea se odihnește, acționezi prin repetiție, mecanic. Această repetiție poate fi în privința unei ocupații, a rutinei treburilor gospodăriei sau a simplei plimbări cu câinele tău. Vei descoperi că orice faci în mod repetat, o faci cu mintea în repaus. Ritmul rutinei este odihnitor.

Inițial când am observat aripa lovită, mintea mi-a zburat în tot felul de direcții. În timp ce mă uitam dacă era vreo mașină gonind în viteză, înjurarea mentală a persoanei care a făcut-o, nu a mai avut loc, șmi-am dat seama imediat că trebuie să îmi redirecționez toată activitatea mentală negativă. Așa am ajuns la Bagha Yoga. Am folosit-o și imediat m-am simțit liniștit. și acum urmează tehnica noastră de a produce odihnirea minții și de a elimina stresul. Dar mai întâi să îți spun când am învățat-o. A fost de fapt prima tehnică pe care am învățat-o. S-a întâmplat acum mai bine de 50 de ani. De atunci am folosit-o de mii de ori. Niciodată nu am fost dezamăgit de efect.

Dă-mi voie să te duc înapoi în 1951. Eram la Altarul Paramahansa Yoganda de la malul lacului de lângă Brentwood, în California. Pentru mine a fost și încă este cel mai liniștit loc de pe Pământ. Să te afli acolo înseamnă să absorbi ritmul păcii și al mulțumirii. Mult din timpul petrecut acolo l-am dedicat antrenamentului în Kriya Yoga și meditației lângă moara de vânt. Dar în acea zi m-am simțit deranjat. Nu-mi amintesc din ce motiv. Prietenul meu, Chelso, mi-a nimerit neliniștea. „Cum poți medita când mintea îți e plină de fluturi?”, a întrebat el.

Am dat din umeri.

„Folosește Bagha,” mi-a sugerat el.

„Ce e aia?”, am întrebat eu.

„Știi tu, Bagha Yoga. Nu ai fost învățat Bagha?”

Am scuturat din cap. Nu aveam nici cea mai vagă idee la ce se referă.

„Lasă-mă să te ajut, frate”, a spus el în timp ce stătea lângă mine pe bancă.

„Ce te face să te simți confortabil?” a întrebat el.

„Să stau așezat aici, lângă moara de vânt și să meditez. Nimic nu mă face să mă simt mai confortabil”.

A zâmbit și a încuviințat. Sunt sigur că simțea la fel. Toți discipolii se simțeau cel mai confortabil la Altarul de lângă lac.

„Închide-ți ochii și creează-ți în minte o imagine a acestui loc. Simți că ești confortabil și că te afli într-o meditație adâncă, dar nu medita, doar imaginează-te meditând”.



Am făcut întocmai.

„Acum păstrează imaginea cu tine meditând și simțindu-te confortabil și atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii”.

Cu ochii și gura închise am atins cerul gurii cu limba pentru câteva secunde. Am inspirat, am suspinat, mi-am deschis ochii și m-am uitat la Chelso.

Mi-a zâmbit spunându-mi: „Tocmai ai fost inițiat în Bagha Yoga”.

„Ce este asta?” l-am întrebat.

„De câte ori simți că mintea ți-e răvășită sau când ești prea agitat ca să meditezi, atinge-ți cerul gurii cu limba și, ca prin magie, te vei simți confortabil. Dar, Burt, eu când am fost inițiat am promis că voi iniția alți oameni, și trebuie să te rog să faci și tu la fel. Sunt câteva lucruri care ar trebui știute doar de către foarte puțini străini, asta dându-ne o mare parte din puterea autorității de care avem nevoie”.

A fost în regulă pentru mine. La vremea respectivă eram pregătit să renunț la toate lucrurile lumești și să mă alătur Ashram-ului ca un discipol dedicat. Dar soarta, destinul sau orice altă forță în care crezi avea alte planuri pentru mine. Am întrebat: „Bine, voi păstra Bagha ca pe forța mea personală. Pot să îi învăț și pe alți oameni?”

Chelso mi-a zâmbit și, când a făcut-o, ceea ce se întâmpla aproape constant, o gropiță i-a apărut în obrazul drept care părea să pună un semn de exclamare la ceea ce spunea. Chelso era un discipol dedicat și așa fusese în ultimii ani. „După 50 de ani vei putea învăța pe oricine”.

Am răs și am fost de acord, 50 de ani. Se petrecea în anul 1951 iar eu aveam 24 de ani. Când ești așa de tânăr, 50 de ani par o veșnicie. 50 de ani, de ce, asta ar însemna mai mult de două ori anii pe care i-am trăit deja, am gândit, și uite câte am învățat deja. 50 de ani? Ar fi putut la fel de bine să spună o mie de ani.

Și apoi, 50 de ani mai târziu, privind lovitura aceea în aripă, am folosit Bagha Yoga iar furia s-a scurs din mine într-o secundă. Am fost în stare să funcționez. Am reușit să transform un eveniment negativ într-un rezultat reușit. Atunci, ca în multe alte rânduri de-a lungul anilor, am folosit metoda Bagha de meditație instantanee pentru a tăia din rădăcini stresul înainte ca acesta să mă afecteze. Dar de această dată mi-am dat seama că acum aș putea să îi învăț această tehnică și pe alți oameni. În timpul seminarului pe care l-am prezentat în ziua respectivă am vorbit în public despre Bagha. Aceasta a reprezentat o parte importantă a fiecărei ore pe care am ținut-o de atunci.

Personal, ori de câte ori vreau să îmi odihnesc mintea, pur și simplu îmi ating cerul gurii cu limba și închid ochii. Dintr-o dată, sunt calm și odihnit. Folosesc efectul Bagha în multe situații. Dacă simt cea mai mică urmă de resentiment, furie, gelozie, regret, vină sau orice alt sentiment negativ, îmi ating palatul cu vârful limbii și instantaneu mă simt liniștit. Bagha este o icoană metaforică care le permite



oamenilor să își schimbe instantaneu ritmul.

Folosește-o și vei observa cum la fel de bine ar putea să îți schimbe viața. În mod cert îți va da control complet asupra atitudinii în privința lucrurilor.

Stresul mai este cauzat și de teama că vei experimenta răni sau pierderi. Această frică este de obicei bazată pe o amenințare reală sau imaginară la adresa rutinei vieții tale. Pe înțelesul tuturor, stresul este creat și controlat de opinie. Opinia ta despre lucruri este numită atitudine. Opinia de sine însuși se numește Ego. Când ai de-a face cu un stres și încerci să câștigi o viață lipsită de acel stres, trebuie să te adresezi diferenței dintre atitudine și ego.

Este stresul cauzat de ceva din exteriorul tău, să spunem un război, economie, un dezastru natural, o persoană, un eveniment sau o serie de evenimente, o pierdere de orice fel pe care o percepi? Acesta ar fi stresul cauzat de atitudine.

Sau stresul pe care îl traversezi este cauzat de un sentiment că nu ești la fel de valoros pe cât îți dorești, de un sentiment de vină sau de limitări de sine. Principiul Polarității este o resursă folositoare în oricare dintre aceste cazuri. Dacă ar fi să îți iei toți prietenii și să îi așezi într-o ierarhie sau pe o scară a succesului, cine s-ar afla pe prima treaptă? Cine s-ar situa pe ultima? Și unde te-ai afla tu pe această scară? Scrie ierarhia pe o bucată de hârtie. Poate dorești să adaugi și rude sau membri de familie. Aceasta este scara ta a

succesului, a felului în care percepi succesul.

Când finalizezi această scară, fă o alta, cu aceeași oameni, dar de această dată fă-o despre felul în care percepi fericirea. Plasează-l pe cel mai fericit în vârful scării iar pe cel mai nefericit pe cea mai de jos treaptă a scării. Unde te afli tu pe această scară?

Care este atitudinea ta legată de propria persoană în privința celor două ierarhii? Ce simți despre locul pe care te afli? Care dintre cele două este mai importantă pentru tine, ierarhia succesului sau cea a fericirii?

Este vârsta un factor? Scările sunt total diferite pentru oameni de 20 și 30 de ani în comparație cu cei care au 60-70 de ani. Acesta este un factor pe care foarte puține cărți pe această temă îl arată. Stresul este diferit pentru cineva de 20 de ani față de cineva care are 60 de ani. Mai ales când luăm în calcul generalitatea că există stres care provine din atitudine și stres care provine din ego. Atitudinile și ego-ul se schimbă odată cu înaintarea în vârstă. Dar pot fi tratate în același fel.

Stresul de atitudine este cauzat total de așteptarea unui rezultat negativ în ceea ce privește o persoană, un eveniment sau o pierdere.

Stresul de ego este cauzat total de așteptarea unui rezultat negativ privitor la felul în care gândești despre propria persoană într-un anumit perimetru al vieții



tale, disperarea și frustrarea intrând în această categorie.

Odată ce înțelegi diferența dintre cele două, care, de fapt, cuprinde toate tipurile de stres, vei realiza cât de ușor este de controlat.

Pentru început, îți dezvălui un adevăr, o axiomă. STRESUL ȘI RELAXAREA SUNT UNUL ȘI ACELAȘI LUCRU, diferă doar prin grad.

Acum ai de gând să mă contrazici, și chiar ar trebui să o faci; cel puțin până îți voi explica ce înseamnă enunțul meu. Îți voi arăta cum folosim principiul Polarității. Polaritatea susține că toate lucrurile au un opus și că opusurile sunt la fel, diferind doar gradul. Voi urma acest gând pentru a vedea dacă ne duce la o soluție, la secretul ștergerii stresului din viață. În primul rând, cum ai găsi opusul stresului? Aceasta e întrebarea cea corectă. Găsești opusul ori prin reducere, ori prin intensificare. Bineînțeles că nu vrem să intensificăm stresul, așadar, haide să îl reducem. Ia stresul și așează-l pe o scară arbitrară. Să spunem că stresul pe scara ta este la semnul care indică 100 de grade. Acum micșorează-l. Continuă să îl micșorezi și pe măsură ce reușești să îți micșorezi stresul, devii și mai relaxat. Stresul poate fi foarte ușor deblocat atâta timp cât folosești relaxarea ca pe o cheie.

Secretul eliberării de stres este să folosești ca armă relaxarea pentru a-l învinge. Cum dai afară întunericul dintr-o cameră? Nu-l poți mătura, nici spăla, nu-l

poți discuta; singurul mod de a elimina întinericul este să lași lumina să intre. Elimină stresul lăsând relaxarea să îți pătrundă mintea. Cea mai importantă formă de relaxare este meditația; de fapt în această privință toate autoritățile sunt de acord.

Stresul este ascuns. Poate veni de peste tot. Unii ar afirma că această emoție merge înapoi în timp până la oamenii caverelor. Ei bine, nu trebuie să ne grăbim metabolismul printr-o injecție cu adrenalină pentru a sări peste un copac ca să trecem de pericol, dar această substanță chimică este în continuare produsă de corp atunci când percepem orice fel de amenințări.

Cu toate acestea, soluția este ușor de utilizat. Și odată ce cunoști tehnica, aceasta va fi cu tine pentru totdeauna, asemenea tuturor tehnicilor noastre.

Toți cunoaștem cuvântul meditație și cei mai mulți oameni când îl aud își imaginează o persoană șezând liniștită, cu mâinile pe genunchi, ochii închiși, într-o stare de pace cu toată lumea înconjurătoare. Aceasta este o descriere a meditației, dar mai sunt și alte căi prin care se poate ajunge la starea aceea în care îți dorești să folosești meditația pentru a te debarasa de stres. Mai ales dacă stresul stă în calea productivității tale și dacă te face să fii mai puțin productiv în ceea ce întreprinzi.

Trebuie să privești meditația ca pe o concentrare a atenției. Ori de câte ori mintea îți este liniștită și concentrată pe un singur obiectiv, excluzând toate fleacurile



care te asediază, ești într-un fel de stare de transă.

Tocmai ce ai aflat despre Bagha. Odată ce începi să folosești tehnica meditației instantanee, vei descoperi că stresul te deranjează tot mai puțin. Totuși amintește-ți că una dintre fațetele meditației este concentrarea intensă pe un singur subiect. După mulți, mulți ani de meditație, folosesc o metodă foarte simplă pentru a ajunge acolo. Pregătirea este esențială. Da, poți folosi Bagha în timp ce te plimbi de-a lungul unui bulevard, fiind sigur că va funcționa. Poți folosi Bagha pentru o multitudine de lucruri mărețe. Dar tipul oficial de meditație, cu care cei mai mulți oameni sunt familiari, este diferit. Acesta este felul în care procedez eu. Acasă am un colț pe care îl folosesc strict pentru meditație. Dacă poți aranja un asemenea loc acasă la tine sau la locul de muncă, procesul va fi mult mai ușor deoarece energia liniștitoare se clădește atunci când exersezi în același spațiu. Locurile absorb energia. Locurile unde oamenii se adună pentru a practica cultele religioase au o energie liniștitoare care poate fi simțită. Locurile unde oamenii sunt restricționați, de exemplu spitalele sau închisorile, au o puternică energie negativă ce poate fi simțită.

Acesta este motivul pentru care, dacă este posibil, te sfătuiesc să păstrezi un loc special pentru meditație.

Așadar, acum te-ai decis că dorești să meditezi. Ți dorești să fii mai productiv și mai eficace în tot ceea ce faci zilnic. Înainte

de a medita, trebuie să înțelegi că vei lăsa în urmă toate detaliile lipsite de însemnătate ale zilei, toate imaginile mentale care te deranjează. Când te așezi și te faci confortabil, îți direcționezi toate gândurile înspre un singur obiectiv. Aceasta este prima concentrare a gândurilor. Mulți oameni vor folosi o mantra pentru a-și concentra atenția. Într-adevăr, atunci când o persoană numără descrescător, când vede culori sau când folosește muzica, ea își concentrează atenția pe oricare dintre metodele folosite. Ceea ce vom vedea ca pe o concentrare a atenției este mantra Ohm. Este spusă mental, într-o manieră prelungită: Ohhooomm, Ohhooomm. Aa Ohhooomm oomm. Folosește mantra Ohhooomm spunând-o mental, cu fiecare expirație, sau cu fiecare răsuflare.. Concentrează-te pe un cuvânt, numai pe cuvânt. Fă-o încet. Acum, acesta este secretul adâncirii meditației.

Cu ochii închiși, inspiră și, pe măsură ce expiri, spune mental primul Ohhooomm, proiectându-l în partea dreaptă, la nivelul urechii. Mai inspiră o dată și, pe măsură ce expiri, spune Ohhooomm și proiectează-l în partea stângă, la nivelul urechii. De fiecare dată când expiri și inspiri, repetă mental cuvântul Ohhooomm și continuă să îl proiectezi dinspre dreapta spre stânga. Vei vedea că asta te va duce la încântătoarea stare de meditație.

Pentru a folosi Bagha într-o varietate de alte feluri în afara meditației, experimentează următoarele. Să ne



Imaginăm că dorești ceva urgent: o masă bună într-un restaurant, un loc de parcare într-o situație dificilă, poate ai întârziat la o întâlnire și vrei să ajungi acolo la timp sau oricare dintre lucrurile obișnuite care îți vin în minte în mod obișnuit. Folosește Bagha după cum urmează. Aceasta se numește Bagha Duo sau tehnica BD. Atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii și gândește-te că ce îți dorești să se întâmple s-a întâmplat deja și simți asta în zona urechii drepte, apoi a celei stângi. Vei simți că atitudinea în privința situației ți se schimbă pe măsură ce reușești să stăpânești tehnica BD. Aceasta îți schimbă de fapt ritmul cu ritmul obiectului dorinței tale.

Dorești să fii mai productiv. Gândește-te cum ai putea fi mai eficace și mai productiv. Gândește-te că rezultatul este că devii mai productiv. și apoi folosește Bagha Duo. Atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii și gândește-te că domeniul în care dorești să fii mai productiv este deja completat cu succes. Adu-ți acea imagine înspre dreapta și apoi înspre stânga după cum tocmai ai învățat. Aceasta este calea promptă și facilă de a avea o resursă la îndemână ori de câte ori dorești, de a-ți ajusta atitudinea și de a căpăta controlul prin meditație rapidă și ușoară.

## Capitolul 4

### Folosirea polarității pentru controlul obiceiurilor și al dependențelor

Sunt multe definiții pentru dependențe și obiceiuri, posibil că cel mai simplu și mai ușor de înțeles este că o dependență este ceva de care depinzi, față de care ai un interes uriaș și ceva căruia îi aloci mult timp. Un obicei este ceva ce tot repeți uneori fără măcar să realizezi. Poți fi dependent de un lucru, de un medicament, de o persoană, de o filozofie, sau de orice altceva. Haide să vedem dacă putem dezvolta o tehnică care te va ajuta în dependența de o anumită persoană, lucru sau substanță.

Dependența de un viciu înseamnă că ai nevoie majoră de acesta. Cu alte cuvinte, relația dintre tine și lucrul de care ești dependent este una foarte puternică. În cazul unui obicei dependența este mult mai slabă, deoarece nu este o nevoie stringentă de a face același lucru iar și iar.

De-a lungul anilor, am fost implicat în multe filozofii. Vă dau doar câteva exemple: yoga, hipnoza, kabala, controlul minții, NLP, terapia mișcării rapide a ochilor, vindecarea alternativă, filozofia Hermetică, Feng Shui, universurile paralele - Quantum Jumping și încă o duzină de alte concepte.



Pe cele mai multe le-am predat și altora în ultimele decenii.

Deseori am fost întrebat dacă nu se găsește ceva în toate acestea pentru a ajuta o persoană să-și învingă dependența de un viciu. Problema este că, precum peste tot, există grade care variază. Unii oameni au personalități înclinate spre vicii și o singură expunere la ceva ce îi alină îi prinde atât de tare încât nu pot scăpa. Alți oameni expuși la același lucru pot să scape cu o simplă dare din umeri. Nu există un singur lucru care să pară să meargă pentru toată lumea.

Cele mai multe vicii și obișnuințe sunt pornite de un fel de stimul. Poate fi un stimul care vine din exterior, de exemplu poza unei felii de plăcintă cu mere văzută de o persoană dependentă de mâncare, sau ar putea fi vorba despre tânjirea corpului după o anumită experiență sau drog. Stimulii ne înconjoară în mod constant. Unii oameni sunt afectați de asta, alții nu. Pentru cei care sunt afectați de stimuli, este creat un gând. Se clădește ceva în imaginație, până când o energie se formează. Această energie îi permite individului să acționeze. Acronimul acestui grup de sindromuri este SGEA: Stimul, Gând, Energie, Acțiune. Stimulul nu poate fi controlat, se găsește pretutindeni. Energia dezvoltată pentru a facilita acțiunea este de asemenea dificil de controlat deoarece ea este adevărata cauză a dependenței. Ceea ce rămâne este gândul. Și acolo este atât soluția, cât și problema. Când poți controla gândirea, controlezi atât energia, cât și acțiunea.

Mintea nu poate menține două gânduri simultan. De ori de câte ori stimulul declanșează un gând, secretul este să schimbi polaritatea sau, cu alte cuvinte, să permiți stimulului să îți permită să te gândești la opusul gândului problemă. Tehnica pe care o vom tot folosi este Bagha, atingerea cerului gurii cu vârful limbii. În multe cazuri, aceasta îi spune minții: „Pregătește-te, vom face ceva!” În cazul de față „vom face ceva” schimbă energia gândului pentru o acțiune diferită.

De exemplu, obișnuiam să fumez. Aproximativ un pachet și jumătate zilnic. Pentru mintea mea, acesta era un viciu ticălos de care vroiam să scap. Erau mulți stimuli. Când eram stresat, aprindeam o țigară. Când terminam de mâncat, aprindeam o țigară. Când beam o cafea, aprindeam o țigară. Când nu aveam de făcut nimic, aprindeam o țigară. Părea că tot ce făceam mă determina să aprind o țigară. M-am decis să renunț la fumat. Gândindu-mă la toate metodele posibile, am ales o tehnică pe care obișnuiam să o folosesc pentru a-i ajuta pe oameni să renunțe la alcool.

Ce am făcut a fost să mă gândesc la țigară ca la un șarpe. Am folosit Bagha, am intrat într-o meditație adâncă și mi-am imaginat pachete de țigări ca fiind pachete cu șerpi mici. M-am văzut scoțând o țigară și aprinzând-o, iar când am inhalat, un șarpe călărea fumul care mi se ducea direct în plămâni. Am făcut asta pentru aproximativ 20 de minute, fixându-mi metafora în minte. Cu alte cuvinte am polarizat gândul fumatului.



Mi-l reamintesc pe Vince Silveri. El era un tip care încercase totul pentru a-și rezolva problema cu alcoolul, dar nimic nu părea să dea rezultate. M-a întrebat cum să schimbe stimulul pentru că atunci când vroia să bea, asta devenea cel mai important lucru din viața lui. Nu se putea stăpâni, cum ar putea să schimbe energia gândurilor sale, cum s-ar putea gândi la altceva?

Prima dată a trebuit să transformăm problema în altceva. Metaforele sunt de ajutor pentru că îți permit să conceptualizezi fără stimularea dificultății reale. În acest caz am folosit o gorilă. Vince a spus că îi plăcea efectul pe care băutura îl avea asupra lui și că, deși a realizat că îi făcea rău, se gândea la momentul în care o să sufere din cauza acestui viciu ca la o zi din viitorul îndepărtat. Toți dependenții sunt imaturi din cauză că au nevoie de satisfacție imediată. A trebuit să îi transformăm dependența în ceva ce își putea imagina, ceva ce se întâmpla atunci, ceva ce ar fi determinat mutarea gândurilor sale în altă direcție.

Asta este ceea ce i-am spus: „În alcool stă ascunsă o entitate diferită. Vince, ceea ce nu vezi este că în fața ta se află o gorilă de 500 de kilograme. Această gorilă poate zâmbi și te poate induce în eroare în timp ce te așteaptă să fii destul de liniștit ca să sară pe tine și să te rupă în bucăți. Această gorilă are abilitatea de a se micșora atât de mult, de a deveni atât de nesemnificativă încât ar putea încăpea într-un pahar de 30 de mililitri. Dar nu interpreta greșit asta, odată ce alcoolul din acel pahar de 30 de mililitri ajunge în corpul tău, gorila începe să crească. Are nevoie de hrană, așa că

cere să fie hrănită. Acesta este motivul pentru care întotdeauna vrea mai mult. Nu tu ești cel care vrea mai mult, ci gorila care insistă să îi aduci mai mult, care mai cere încă un pahar de alcool și apoi încă unul. Alcoolul o ține în viață înăuntrul corpului tău. Ești neputincios când ești confruntat de această gorilă. De fiecare dată când bei, chiar și numai dacă atingi cu limba orice tip de alcool, gorila este invitată înăuntru. Nu o poți evita. Gustă alcoolul iar gorila îți țopăie în corp. Asta este singura cale prin care poate ajunge acolo. Nu ai nicio putere să o faci să plece. Iar atunci când s-a instalat în corpul tău, are nevoie de mai mult alcool pentru a fi susținută. Când bei orice fel de alcool, gorila preia frâiele. Îi dai puterea să te stăpânească. Faci lucruri pe care nu tu, ci gorila dorește să le faci. Dar, fără puterea de a-i contramanda nevoile, ești forțat să fii de acord cu ele. Ești neputincios în fața acestei gorile de 500 de kilograme. Singura cale de a-ți recăpăta puterea este să realizezi că ea este prea puternică pentru tine. Puterea ta stă în clădirea unei apărări în fața ei. Apărarea este ușoară întrucât știi că singurul mod prin care îți poate intra în corp este prin intermediul alcoolului, acesta fiind canalul gorilei înspre tine. Și odată ce puterea ei te doboară, îi devii un sclav supus. Dacă dorești să fii sclav, asta este, dar, dacă realizezi că gorila este prea mult pentru tine, răspunsul este ușor. Trebuie să vrei să îți iei puterea înapoi. Poți face asta simplu, prin refuzul de a mai bea orice tip de alcool. De ce să îi permiți gorilei să îți stăpânească viața? Poți face o treabă mult mai bună fără ea. Începe de astăzi, chiar



de acum, ia o decizie. Nu o mai lăsa vreodată pe gorilă înăuntrul corpului tău”.

Înainte de a învinge o problemă, trebuie să admiți că problema există. Gorila metaforică îți conduce viața iar tu ai fost incapabil să o stăpânești. De data asta admite că ești neputincios în fața alcoolului și recunoaște cât rău îți provoacă.

Gândește-te la o situație, momentan doar una singură, o situație în care ai fost neputincios în fața alcoolului. Gândește-te la o situație în care ai fost neputincios în fața alcoolului în ultimul an.

Chibzuiește cât îți este de dificil de controlat viața. Gândește-te cum a reușit alcoolul să îți facă viața atât de dificil de controlat. și cel mai important, gândește-te cum ți-ar fi viața dacă ar fi ușor de controlat.

Ia înapoi puterea din mâinile gorilei iar restul vieții îți va fi cea mai bună parte a vieții. Folosește tehnica polarizării. Deseori aceasta va funcționa când restul a dat greș. Admitem totuși că nicio tehnică nu va funcționa pentru toată lumea. Aș dori să numesc această tehnică – bandaj. Nu toată lumea are nevoie de o operație pe creier; mulți au nevoie de un fel de proces care să îi ajute. Încearcă pentru că, dacă funcționează pentru tine e minunat, iar, dacă nu, ei bine nu îți va fi mai rău decât înainte. Dar ar putea foarte bine să funcționeze. Fă-o. Și întreabă-te asta: „Cum mi-ar arăta viața dacă nu aș avea acest obicei sau viciu?”

## Capitolul 5

### Nonconformiștii

Pășește dintr-un capăt al camerei într-altul, iar în timp ce faci asta bate un ritm pe picior cu degetele mâinii opuse. Vei observa că ții ritmul cu o anumită frecvență. Acesta este ritmul tău natural folosit atunci când te plimbi la pas. Dacă pășești mai repede, ritmul ți se schimbă, vei bate un ritm mai alert. Dacă te plimbi mai lent, vei bate ritmul mai încet. Ai un anumit ritm pentru absolut tot. Acum încearcă să pășești mai repede și să bați ritmul mai încet. Confuz, nu-i așa? Poți să te plimbi alert și să bați ritmul încet, dar asta îți strică balansul și îți deranjează ritmul. Bate ritmul cu mâna pe picior în mod natural pentru a-ți recăpăta ritmul. În acest punct ai putea foarte bine să întrebi: „Cum poate fi utilă această informație?” Haide să o luăm pas cu pas.

Gândește-te la o perioadă când ai fost foarte trist, o vreme când ai fost nefericit dintr-un anumit motiv. Acum bate ritmul pe picior sau pe masă sau oriunde altundeva dorești și observă frecvența cu care bați. Acum gândește-te la o perioadă când ai fost foarte fericit și observă frecvența. Notează-ți frecvența fericirii, cam câte bătăi sunt pe secundă. De fapt nici nu e nevoie să faci asta întrucât, ori de câte ori dorești



să folosești această tehnică, gândește-te la perioada fericită și bate ritmul. De acum înainte, ori de câte ori ești nefericit dintr-un motiv sau altul, bate ritmul fericit și observă în atitudine o schimbare spre mai bine.

Următorul pas ar fi pentru sănătate și energie, deoarece absolut totul are un anume ritm. Odată ce înțelegi în general principiul ritmului și energiile fundamentale pe care baterea ritmului le eliberează, ești pregătit pentru următorul pas care este vindecarea.

Pentru a folosi această metodă, concentrează-te asupra unei perioade când te-ai simțit cel mai sănătos. O vreme când nu ai simțit nicio durere și când ai fost foarte fericit. Imaginează-te făcând ceva ce nu ai putea face dacă te-ai simți rău. Cu gândul acesta proaspăt în minte, începe să bați un ritm. Poți bate ritmul ori pe o masă, ori pe picior doar îndelung de mult pentru a avea frecvența bătailor. Ține minte ritmul, ține minte câte bătai sunt pe secundă. Dacă simțiți vreo durere, o migrenă, o durere musculară sau orice altă durere, bate ritmul cu o frecvență liberă chiar în locul unde simți durerea. Dacă e vorba de o durere de cap, bateți ritmul cu o frecvență liberă chiar pe vârful capului. Dacă ai o durere de stomac, bate ritmul cu o frecvență liberă chiar în zona stomacului. Doar atât ai de făcut.

Să spunem că ai o problemă la stomac, că simți o durere acolo. Gândește-te că te plimbi rapid în josul străzii cu un zâmbet

larg pe față. Ești sănătos și energic. Reține acest gând și bate un ritm.

Odată ce ai ritmul, frecvența bătăilor, bate ritmul în zona stomacului cu aceeași frecvență. Vei observa că durerea va scădea în intensitate imediat sau chiar va dispărea complet.

Acum aș vrea să îți dezvălui cum a început pentru mine această treabă cu baterea ritmului. S-a întâmplat cu mulți ani în urmă. Parcă au trecut secole de atunci, era anul 1951. Prietenul și colegul meu călugăr tocmai învățase câteva secrete de la prietenii noștri din frăție, secrete pe care le-au deslușit după ani petrecuți în ashram. Unul dintre secrete era similar cu ceva ce am învățat în urmă cu câțiva ani de la un shaman din Korea: îi spuneam „alungarea durerii prin bătăi”.

Râzând, ne-am denumit nonconformiști (engl: *beatnoks*), un fel de joc de cuvinte referitor la expresia „beatniks” (persoane neconvenționale) de la vremea respectivă, dar eram la ani lumină față de generația „beatnik” lansată de Jack Kerouac. Cei cărora li se spunea „beatniks” căutau să distrugă lumea în timp ce noi încercam să o salvăm. Am ales această etichetă prin folosirea unei tehnici uitate de mult timp, bătaia chakrei celui de-al Treilea Ochi.

Chakra celui de-al treilea ochi, câteodată numit punctul intuiției este asociat cu ESP și cu imaginația. Multe dintre dureri sunt imaginare; vezi efectul placebo ca dovadă. Cunoașterea TOC (al Treilea Ochi Chakra) poate fi de folos în



mult mai multe privințe decât pot enumera eu aici. Să îți spun un pic mai multe despre „Bătaia” și TOC (acronimul pentru al Treilea Ochi Chakra). TOC este un punct situat la mijlocul și chiar deasupra liniei sprâncenelor, la baza frunții. Cunoașterea felului în care se folosește TOC te va ajuta imediat. Pentru asta trebuie să călătoresc înapoi în timp, la zilele mele „beatnok”. Cum ar mai râde de asta prietenii mei de acum 65 de ani! Adunarea și învățarea unei noi generații „beatnok” cu ajutorul energiilor eterice ale internetului.

Această tehnică care sunt pe cale să ți-o arăt ajunge la mii, poate chiar zeci de mii de oameni, depinde de câți citesc de fapt ce spun eu aici. Destul cu vorbăria, dă-mi voie să te învăț tehnica. Folosește-o o dată sau de două ori și îmi vei mulțumi pentru totdeauna. Aceasta nu ciuntește cu nimic ceea ce te-am învățat deja, eu doar extind această învățătură.

Să zicem că simți o durere în genunchiul stâng. Liniștește-ți mintea pentru un moment concentrându-te la un cer albastru. Doar la acest cer albastru. La culoarea albastru. Aceasta deține energia vibrației de care ai nevoie pentru vindecarea durerii. Energia este încuiată în culoarea albastru. În timp ce te concentrezi la albastru, folosește-ți mâna mai puternică și, cu vârfurile degetelor, bate ușor pe punctul situat doar un pic deasupra mijlocului distanței dintre sprâncene. După câteva secunde oprește bătaia și presează-ți degetele cu grijă pe acel punct. Adăugă la

vizualizarea cerului și o imagine cu tine zâmbind în timp ce te plimbi în ritm alert de-a lungul unei străzi familiare în timp ce cu degetele presezi ușor locația celui de al treilea ochi chakra. După câteva secunde mută-ți degetele pe genunchiul stâng sau oriunde altundeva unde este localizată durerea, presează ușor timp de 5 secunde apoi continuă cu același ritm de bătaie, pastrând imaginea cu tine plimbându-te de-a lungul străzii cu un zâmbet larg așternut pe față. Continuă bătaia timp de încă alte 10-15 secunde. Durerea ar trebui să dispară.

Am antrenat oameni cu această metodă mulți ani și am avut multe succese. Prima oară când am folosit această tehnică a fost în 1978. Îmi amintesc foarte clar pentru că am folosit-o cu activistul drepturilor civile, latino-americanul Caesar Chavez. Îmi era student în timp ce demonstrem diverse tehnici de vindecare. Caesar avea o problemă la umăr și l-am folosit pentru a demonstra tehnica de vindecare care a funcționat foarte bine. După aceea, a trimis o mare parte din personalul Uniunii Fermierilor Asociați la următoarele seminarii ținute de mine.

Îți mai dezvălui un mod în care poți folosi ritmul bătaiei: Controlul greutății. Dacă ești supraponderal, ai o problemă cu mâncarea. Ei bine, până acum probabil că ți-ai dat seama că ai un ritm pentru fiecare mâncare pe care o înghițiți. Dovește-ți ție însuși! Gândește-te la o mâncare pe care o iubești și bate un ritm. Acum gândește-te la



o mâncare pe care o urăști și bate un ritm. Vei vedea că ritmurile sunt diferite. Să spunem că nu îți este chiar foame dar poțezi la un desert care e încărcat cu calorii. Gândește-te la o mâncare pe care o antipatizezi și bate un ritm; apoi gândește-te la un desert de care îți este poftă și bate ritmul alocat mâncării pe care o antipatizezi. Ca prin minune, îți vei pierde apetitul pentru desert.

Carole Sanders era strigător la cer de supraponderală. Ținuse diete după diete. Toate funcționaseră dar odată ce le termina, nu numai că puneă înapoi toate kilogramele pierdute, dar mai adăuga și câteva kilograme în plus. A venit la una din orele mele și a fost fascinată de tehnica ritmului într-o așa de mare măsură încât abia a așteptat să ajungă acasă ca să o încerce. Ulterior mi-a dezvăluit că acasă o aștepta o plăcintă întreagă cu mere pe care o cumpărase cu o zi înainte. Avea de gând să înceapă o dietă bazată pe supă și își dorise acest ultim desert înainte de a începe dieta. Nu este tipic? Dar asta cam învinge scopul, n-ați spune asta?

Așadar, când a ajuns acasă a așezat plăcinta pe o farfurie mare și apoi a mai adăugat trei cupe mari de înghețată deasupra. Și-a justificat asta prin renunțarea completă la cină, plăcinta urmând să fie cina ei. În ziua următoare trebuia să înceapă dieta. Apoi și-a amintit că exact la fel procedase și când a început dieta „Subțire, în sfârșit”, doar că înainte de asta a mâncat o cutie întreagă de 500 de

grame de bomboane de ciocolată. Privind plăcinta pentru un minut lung, și-a închis ochii și s-a gândit la ficat. Carole urăște ficatul. Mama ei a forțat-o să mănânce ficat când Carole avea aproximativ 10 ani, iar ea s-a înecat. S-a gândit la momentul acela și a început să-și bată ușor coapsa cu mâna. Bătăile erau lente, cam o bătaie la două secunde. Apoi s-a uitat din nou la plăcinta cu mere și să bată o dată la două secunde. A început să bată în zona stomacului, dar nu prea a contat de vreme ce ritmul era deja stabilit. La aproximativ 30 de secunde de când a început cu ritmul lent al bătăilor, a simțit dintr-o dată un sentiment de greață în privința plăcintei cu mere. A sfârșit prin a arunca plăcinta la gunoi, mâncând o salată în locul acesteia.

Bătaia ritmului ar putea fi o resursă majoră pentru tine și te va lansa pe calea depășirii limitelor vieții.

Să ne imaginăm că ai întâlnit pe cineva pentru prima oară și pur și simplu nu rezonați. Ți dorești asta, dar ceva pare a fi greșit. Cel mai probabil este că operați pe două frecvențe diferite, și cu cât e mai mare diferența de frecvență, cu atât te îndepărtezi de acea persoană. Dar să spunem că ai dori ca persoana respectivă să te placă. Pentru asta, ar trebui să te potrivești cu ritmul acesteia. Privește această persoană și de asemenea construiește-ți o imagine mentală a acesteia. În timp ce ești concentrat pe asta, bate un ritm pe birou sau pe picior. Acesta va fi ritmul persoanei respective. Gândește-



te la acest ritm ori de câte ori ești în preajma acestei persoane și în curând veți avea o relație bună și de durată.

Folosește ritmul de câte ori ai ocazia, întrucât aceasta este o altă metodă de a folosi un procent mai mare din minte. Și amintește-ți că, atunci când folosești mai mult din minte, devii mai bun în tot ceea ce faci iar viața ți se îmbunătățește în mod natural.

Poți programa această resursă TOC în conștiința adâncă astfel încât va fi la dispoziția ta pentru totdeauna. Doar relaxează-te, permite-ți să fii purtat în starea de meditație și vizualizează-te cu resursa pe care o programezi. Aceasta te va duce la ritmul potrivit, iar atunci când te cufunzi în imaginea cu tine prosper, bate ritmul pe care îl simți, ori prin atingerea repetată cu limba a cerului gurii sau prin bătăi pe coapsă. Va funcționa chiar mai bine dacă folosești Bagha chiar înainte sau în timpul bătăii ritmului.

### Stăpânirea celor zece emoții

Acum că ai parcurs primele capitole și ai început să folosești tehnicile de început, e timpul să ajungem la o parte importantă a ta, emoțiile. Cele zece emoții care le pun dificultăți celor mai mulți oameni sunt: bucuria, tristețea, furia, iertarea, recunoștința, anxietatea, frica, credința, ura și dragostea. Dar aceste denumiri nu îți spun exact ce este o emoție. Permite-mi să definesc cuvântul emoție. Cu ajutorul acestei definiții vei reuși să înțelegi mai bine emoțiile, iar odată cu înțelegerea va veni și controlul și stăpânirea.

Controlul este posibil doar dacă știi cu ce ai de a face.

Să începem cu definirea emoției.

O emoție este orice gând care are atașată senzația de plăcere sau antipatie; cu cât e mai mare plăcerea, cu atât ești mai plin de emoții. Cu cât e mai mare antipatia, cu atât ești la fel, plin de emoții negative.

Poți polariza o emoție, deoarece emoția și opusul acesteia se află pe aceeași scară. Ce vreau să spun prin asta este că bucuria și tristețea sunt la fel, ele diferă doar prin grad. Dragostea și ura sunt la fel, ele diferă doar prin grad. Cum poți deosebi două lucruri dacă aparțin aceleiași scări? Tot ceea ce trebuie să faci este să diminuezi



una dintre emoții și să vezi dacă ajungi la opusul ei. Haide să diminuăm bucuria. Controlează-o și fă-o să descrească în intensitate tot mai mult. Foarte curând vei ajunge la tristețe. Exact cum procedezi când vrei să alungi tristețea unui prieten, când încerci în mod constant să îl faci să fie tot mai puțin trist, destul de repede ajungi la bucurie. Diminuează ura și vei ajunge la antipatie, apoi la plăcere și în cele din urmă la dragoste. Atunci când definim o emoție simplu, în grade de plăcere și antipatie, înțelegem ce sunt cu adevărat emoțiile.

Să folosim, de exemplu, frica. Aș defini-o ca o așteptare negativă. Acesta este modul general de înțelegere a oricărui tip de frică. Când îți este frică, aștepti ca ceva rău să se întâmple, ceva negativ. Opusul fricii este așteptarea pozitivă, așteptarea ca ceva bun să se întâmple. Aceasta este încrederea. Când ai încredere în ceva, aștepti un rezultat pozitiv. Frica și credința sunt unul și același lucru, diferă doar prin grad. Una este pozitivă, cealaltă e negativă.

Să vedem dacă putem controla mai bine frica și furia. Acestea sunt două emoții din cauza cărora adeseori oamenii dau de necaz. Pentru a controla frica, trebuie să vrem să controlăm așteptarea negativă. Acum intervin ritmul și frecvența. După cum ai aflat din primul capitol, toate lucrurile au un ritm, o frecvență. Atunci când descoperi ritmul unui lucru și începi să-l ții, îl poți controla. În capitolul anterior ai învățat despre al Treilea Ochi Chakra –prescurtat TOC-, și despre cum să ții ritmul pentru a

schimba ceva. Atunci care este ritmul pentru frică? Gândește-te la o anume frică și începe să bați ritmul acesteia cu mâna pe picior sau oriunde altundeva. Este diferit pentru fiecare dintre noi. Oamenilor le este frică de diverse lucruri. Dar fricile sunt mentale și trebuie să înveți să controlezi acele imagini mentale. Când creezi o imagine mentală a lucrului de care îți este frică și începi să bați ritmul, dezvolti ritmul fricii. Toate lucrurile au o formă de energie iar această energie se manifestă la nivelul fizic sub forma unui ritm. Controlează ritmul și vei controla forma sub care se manifestă ritmul.

O studentă de-a mea, Georgia Lansa, are o frică morbidă de lifturi. Ea nu a mai folosit un lift de zece ani. A fost la diverși terapeuți dar nimic nu a ajutat-o. Prezentam un seminar la Hotelul „Sportsmen's Lodge”, din nordul Hollywood-ului, California. Fratele Georgiei, Sol, era cu ea acolo și a vrut să știe dacă vreuna dintre tehnicile mele putea să o ajute pe Georgia să își depășească frica. I-am spus: „Haide să vedem!”

I-am cerut Georgiei să își imagineze că e într-un lift și să bată un ritm cu mâna pe masa din față. Locul unde țineam seminarul semăna cu o sală de clasă. A lovit cu palma în masă timp de aproximativ 15 secunde, o bătaie aproape agitată. Apoi i-am cerut să se gândească la un moment în care s-a simțit foarte confortabil, cel mai confortabil din toată viața ei. A făcut asta și



a început să bată în poală un ritm diferit cu 3 degete întinse.

A fost o bătaie confortabilă pentru aproximativ o secundă, fiecare om e diferit, unii bat ritmul repede, alții încet. Bun, acum aveam ritmul confortului și pe cel al fricii. De ce am ales confortul? Pentru că nu poți simți frică atunci când te simți confortabil, cele două se exclud reciproc.

Am decis să folosesc cu Georgia ceva diferit. În încăpere se aflau cam 40 de oameni și în timp ce Georgia bătea cel de-al doilea ritm în poală, le-am cerut tuturor să bată ritmul la unison. Curând întreaga clasă început să bată același ritm, o bătaie pe o secundă. I-am spus Georgiei să se gândească că se urcă într-un lift. În timp ce ea a făcut asta, bătăile repetate o dată pe o secundă au continuat.

Am făcut asta timp de câteva minute, apoi mi-am ridicat mâna și toți au oprit bătăile ritmului. În hotelul acela este un lift care urcă doar patru etaje, îndeajuns să o terifieze pe Georgia. I-am spus să intre în lift și să îmi spună dacă frica a dispărut. I-a cerut fratelui ei să meargă cu ea și au ieșit amândoi din încăpere.

După aproximativ 10 minute s-au întors zâmbind. Georgiei i-a plăcut atât de tare călătoria cu liftul, încât a tot urcat și coborât până când fratele ei i-a spus că e de ajuns. Frica a dispărut. A reușit astfel să schimbe ritmul fricii.

O altă întâmplare care îmi vine în minte, a avut loc în Emeryville, un oraș situat pe partea opusă a golfului din San Francisco.

Pentru a ajunge din Emeryville la San Francisco trebuie să conduci o porțiune scurtă pe podul „Bay Bridge”. Singura problemă era că Pauline Carter, o studentă de acolo, avea o fobie de poduri. Îi era extrem de frică să conducă pe poduri. Era nevoită să meargă la San Francisco o dată pe lună și singurul mod prin care putea face asta era să conducă timp de o oră înspre sud, să ocolească tot golful și apoi să conducă înapoi înspre nord, conducea în plus 2 ore doar pentru că nu putea conduce doar timp de 5 minute, pe pod.

Tot o schimbare a ritmului a venit și în ajutorul ei. I-am spus să se gândească la condusul pe pod și apoi să bată ritmul desemnat acestei acțiuni. A început să bată atât de repede încât nu i-am putut număra bătăile. După ce s-a calmat puțin, am întrebat-o ce o face să se simtă confortabil. Am ajuns la concluzia că cel mai confortabil se simte atunci când stă în curtea din spate sub o streășină și își bea cafeaua în timp ce citește ziarul. I-am sugerat să se gândească la asta și să înceapă să bată ritmul. A făcut întocmai și am determinat frecvența bătăii la puțin mai mult de una pe secundă. Acesta era ritmul ei pentru confort.

„Acum, Pauline”, am spus, „ține ritmul exact cum îl bați acum, o bătaie pe secundă. În timp ce faci asta, gândește-te că conduci pe podul înspre San Francisco”. A început să bată cu furie, apoi a încetinit. În curând a început să bată un ritm de un pic mai mult de o bătaie pe secundă în timp



ce se gândea la condusul pe pod. Asta a durat cam 10 minute. Apoi a urmat prânzul. Pauline a plecat cu o prietenă cu mașina și a condus pe podul înspre San Francisco. Nu a mai avut nicio problemă.

În timpul unui seminar, din Los Angeles, am cunoscut un cuplu care se despărțea. Relația lor s-a deteriorat și nu mai simțeau dragoste unul față de altul. De fapt abia își mai vorbeau, participau la seminar doar pentru a mai scădea din animozități. Un prieten le-a recomandat să participe la acest seminar, mai ales pentru că era și un copil la mijloc și se îndreptau spre un divorț dificil și costisitor. Prietenul, unul dintre frații femeii i-a adus acolo. El spera ca această parte a seminarului să îi facă măcar să își vorbească.

Au ascultat partea despre ritm și cum îți afectează acesta emoțiile. Dragostea are un ritm, la fel ca ura și ca toate emoțiile aflate între cele două. Dar ei nu erau interesați să preschimbe ce simțeau acum într-un sentiment de dragoste, deoarece nu doreau să aducă înapoi sentimentul pe care odată l-au avut. Până la urmă erau căsătoriți și aveau un copil împreună, așa că trebuie să fi fost odată îndrăgostiți unul de altul. Când le-am cerut participanților să schimbe ritmul, pe cei doi i-am observat stând încruntați. Ei bine, bătaia ritmului nu este singura cale.

Am strigat numele bărbatului și l-am întrebat dacă vrea să participe la un experiment. A ridicat din umeri. L-am dat un pix și o foaie albă de hârtie și i-am cerut să

scrie zece lucruri pe care le apreciază la soția sa. Prin asta el dezvoltă în mod automat ritmul a ceea ce a fost cândva. Era ca un fel de înveliș de zahăr. Dar primul pas era să o facă. A fost de acord, deoarece acesta era un experiment iar el era parte de demonstrației. S-a gândit pentru o vreme și apoi a scris câteva lucruri despre femeia de care urma să divorțeze. În timp ce scria, a trebuit să se gândească la ce i-a plăcut odată la ea, la lucrurile pe care le-a apreciat cândva în privința ei. Când a făcut-o, a început în mod automat să producă ritmul pe care l-au avut împreună la început.

Când o relație se deteriorează, cele două părți implicate pierd acel ceva ce i-a adus împreună, ritmul reciproc, sincronicitatea sau armonia relației. Dacă fiecare dintre ei ar fi bătut un ritm în timp ce se gândeau unul la celălalt, ar fi găsit aceeași frecvență care la început i-a adus împreună. Dar acum, după separare, erau departe unul de altul în privința ritmului. Cele zece aprecieri măcar l-ar fi adus pe el la acea armonie. Dar asta era doar prima parte a ecuației. Și ea trebuia să facă la fel. Și a făcut-o. Fiecare dintre ei au scris câte zece lucruri pe care le-a apreciat la celălalt. Asta nu ar prea fi o poveste de relatat dacă s-ar fi terminat în punctul acela. Ce s-a întâmplat apoi a fost că au plecat de la seminar ținându-se de braț. Apoi am auzit că s-au împăcat, că sunt din nou împreună și că se comportă de parcă tocmai s-au căsătorit.



Zece aprecieri pentru a îmbunătăți o relație. Simplu, scrie zece lucruri pe care le apreciezi la persoana de lângă tine. Roag-o și pe aceasta să scrie zece lucruri pe care le apreciază la tine. Oh, și încă ceva! Cândva, astăzi chiar, scrie zece lucruri pe care le apreciezi la tine.

## Capitolul 7

### Curățarea

Îți vei vedea întreaga viață dacă faci salturi înapoi. Când te afli în starea meditativă, gândește-te întâi la cea mai recentă vacanță. De exemplu, dacă cea mai recentă vacanță a fost de Crăciun, imaginează-ți ziua de Crăciun. Gândește-te la tot ce ai făcut în acea zi anume, la oamenii pe care i-ai văzut, la ce ai mâncat, la aromele pe care le-ai simțit, la experiențele pe care le-ai trăit.

Odată ce ai reușit cu asta, mai fă un salt în spate înspre altă dată recentă, poate cu un an înainte, la Ziua Recunoștinței, la ziua ta de naștere sau la ziua de naștere a altcuiva și apoi mai fă un salt mai în spate către evenimentele pe care ți le aduci aminte cel mai bine. Fă salturi înapoi de câte 5, 6, 7 sau poate 8 ori. Când ajungi la un eveniment traumatic iar emoția este prea puternică pentru a trece prin tot scenariul, privește doar partea periferică a acestuia și vezi ce se întâmplă altora. În momentul acela privește-te obiectiv din exterior ca și cum ai observa un actor într-o piesă de teatru.

Du-te tot mai înapoi până ajungi la absolvirea facultății, liceului sau a gimnaziului. Acum deja ar trebui să îți amintești cu ușurință. Apoi și mai înapoi,



până ajungi la cea dintâi amintire a ta din copilărie. Până la acest punct ai construit un depozit întreg de evenimente privite dintr-un punct de vedere obiectiv, aproape ca și cum ai fi stat pe un nor și ți-ai fi văzut viața ca pe un lanț de întâmplări sau ca pe o cale ferată formată din evenimente. Ceva s-a întâmplat în fiecare gară. În cele din urmă ai o cale lungă a timpului. Te vezi în diferite stagii ale vieții. Te vezi absolvind școala, te vezi în timp ce ești felicitat, poate te vezi fiind căsătorit sau logodit, te vezi în gimnaziu sau poate că te vezi ca un copil. Dar din exterior. Îți vezi toate aspectele variate ale existenței pe această lungă cale ferată a vieții.

Când ai toate aceste vederi diferite, ia-o de la început și lucrează foarte rapid cu toată diversitatea de experiențe, cu ajutorul unui câmp de energie. Percepe acest câmp de energie ca pe un nor alb. Pornește de la începutul vieții tale și spală pur și simplu cu această energie întreaga cale a vieții și toate vederile diferite ale acesteia până când ajungi în prezent și repetă. După ce ai făcut asta, spune: „Prin prezenta eliberez toată vina din viața mea. Prin aceasta mă eliberez de toate păcatele care mi-au fost înscenate de forțe exterioare. Acum mă eliberez de orice pedeapsă”. Te voi ajuta să faci toate astea în timpul foarte puternicei meditații de seară.

Pur și simplu du-te înapoi și înainte. Curăță-ți întreaga viață după cum o vezi din exterior pe aceasta cale, pe această cale ferată a vieții, ducându-te de la început la

sfârșit, adică la momentul prezent. Înainte și înapoi, eliberând toate păcatele, toată vina, pentru a nu mai avea de-a face cu nici o pedeapsă.

Vei vedea că după aceste exercițiu vei simți o mare ușurare. Este aproape ca și cum ți s-ar fi luat o greutate imensă de pe umeri. După ce mai faci asta de încă două sau trei ori, vei observa că tot mai multe lucruri îți revin în memorie. Te vei simți din ce în ce mai relaxat și mai pregătit să vezi partea pozitivă a lucrurilor. Odată cu vina au dispărut și limitările. Vei vedea că odată cu perspectiva ți se schimbă și sentimentele. Sănătatea ți se va schimba, viața socială ți se va schimba, viața financiară ți se va schimba, tu te vei schimba.

Până acum ar fi trebuit să observi niște schimbări în atitudinea ta. În curând vei progresa și vei fi tot mai puternic. Următorul pas este unul spiritual, empatia. Empatia este abilitatea de a te identifica cu și a înțelege sentimentele ori problemele altcuiva. Răutatea este lipsa empatiei, a bunătații, a spiritualității. Empatia se găsește în minte. O minte scăpată de sub control este o minte lipsită de empatie. Controlul este necesar, la fel de necesar ca și cârma pentru un vapor care se abate de la curs fără direcție. Dintr-o dată realizezi ca poți să îți direcționezi mintea. Poți să îi trasezi direcția înspre ce vrei tu. Tu deții controlul.

Acest control al unicei însușiri omenești pe care noi o numim minte este un pas



înainte către transcendență. Deodată realizezi că, de-a lungul întregii tale existențe, alți oameni, alte forțe exterioare și-au exercitat autoritatea asupra vieții tale. În unele din aspectele vieții tale, acel control extern este benefic. În altele, controlul este de natură negativă. Dar controlul este acolo, neschimbat.

Libertatea e în tine deoarece tu îți controlezi destinul. Primul pas constă în înțelegerea faptului că tu deții controlul, acel control care transcende mintea. Prin folosirea conceptelor și a înțelegerii vei vedea că totul se îndreaptă în fața ta. Începi să realizezi că forțe exterioare caută să te influențeze și când amintesc de aceste forțe mă refer nu doar la oameni, ci și la forțe astrologice, fizice și de altă natură. Toate aceste influențe nu au vreo putere reală, ele doar te împing puțin înainte. Dar dacă accepți influența și previziunile asupra viitorului tău făcute de forțe exterioare, atunci forța care te împinge înainte devine o propulsare uriașă, iar evenimentul se întâmplă. Oricum tu ești cel care face ca un eveniment să aibă loc prin acceptarea criteriilor influenței exterioare.

Dacă vrei, imaginează-ți o lume plină de oameni care înțeleg conceptele acestui program și care se percep unul pe altul din punctul de vedere pozitiv al dragostei, oameni care înțeleg nevoile celorlalți. Atunci lumea s-ar schimba așa cum simțim că ar fi ideal. Cu un punct de vedere pozitiv și cu empatie, războaiele nu ar mai exista. De ce să vrei să te lupți cu cineva dacă

simți empatie și vezi partea bună a fiecăruia dintre oameni? Și în schimb acea persoană vede doar partea pozitivă a ta și te înțelege.

Un vis idealist? În stagiul actual al dezvoltării noastre, da! Totuși trebuie să facem primul pas în această direcție, iar primul pas se face, ca întotdeauna, în sine. Primul pas este ușor. Pur și simplu direcționează acel punct de vedere pozitiv înspre tine. Vezi doar partea bună din tine. Vezi-ți aspectele pozitive. Vizualizează-te în felul în care ai vrea să fii și începe să te porți ca și cum ai fi deja așa. Și vei fi așa! Totul începe de la individ. Vezi lucrurile în toate aceste aspecte pozitive. Vezi lucrurile cu noii tăi ochi ai dragostei. Înțelege că tu, cuvintele pe care le rostești și gândurile pe care le gândești îți stabilesc cursul în oricare ar fi direcția în care te îndrepti.

Mâine dimineață spune-ți: „Astăzi voi fi mai creativ”.

Tot mâine dimineață mai spune-ți: „Voi vedea aspectele pozitive ale evenimentelor de azi”. La lucru vezi aspectele pozitive ale oamenilor. Fii mai creativ!

Atunci când mănânci, poți vedea efectele benefice ale mâncării. Vizualizează mâncarea care merge în stomac și care se transformă în energie. De fapt, asta este mâncarea, ceva care îți menține funcționarea mecanismului fizic.

Combustibil! Percepe-o în acest mod! Imaginează-ți că lumea înconjurătoare este lumea ta și că poate fi oricum vrei tu să fie. Tu ești regizorul și producătorul.



Dacă vrei o poveste negativă, așa va fi, dacă vrei o poveste pozitivă, va fi întocmai.

Să știi că e mai bine să dai decât să primești. Să iubești înseamnă pur și simplu să vezi lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă. În curând vei vedea că cerul e mai albastru și iarba mai verde. Tu ești regizorul acestei producții. E alegerea ta cum aranjezi scena. Ce consideri că e rău va fi rău și ce consideri că e bine va fi bine.

Dacă decizi să fii o persoană negativă, răspunsul pe care îl primești nu ar trebui să te surprindă. Dacă, dimpotrivă, te decizi să fii o persoană sociabilă, darnică, vei fi foarte satisfăcut de rezultat.

De-a lungul veacurilor, de la Platon încoace și încă înainte de acesta, filozofii și-au descris concepțiile despre o societate ideală, știind că germenii distrugerii acesteia se află în natura oamenilor, a ființelor care populează lumea. Aceste seminte sunt numite în multe feluri, dar toate sunt de natură negativă.

Niciunul dintre idealiștii din trecut nu a oferit un prim pas simplu către conștientizarea secretului suprem. În schimb, ei le-au cam impus cititorilor un anumit fel de a gândi, structurat într-un asemenea fel încât acestora le-au trebuit sute de ani pentru a se dezvolta.

Prin oferirea unui concept inspirațional lipsit de mijloace pentru a-și atinge țelurile, cel mai adesea filozofii „suflau în vânt”, după cum ar spune unul dintre compozitorii vremurilor noastre. Pentru a ajunge sus de tot cu ajutorul unei scări, avem nevoie de

trepte și de o bază solidă pe care acea scară să stea. Aici se găsește baza noastră, fundația, prima noastră treaptă.

Descotorosește-te de tot ce e negativ în preajma ta. Concentrează-te pe ce e pozitiv. Începe cu tine însuși. Foarte simplu! Pentru unii este necesar să elimine o mare masă de programare negativă. S-ar putea să necesite mult timp și efort. Alții trebuie doar să își redirecționeze punctul de vedere.

La puțin timp după ce începi să îți vezi aspectele pozitive, vei găsi o nouă energie și poftă de viață. Iubește-te pe tine însuși! Cum să te iubești? E simplu! Doar privește-te dintr-un punct de vedere pozitiv. Vezi partea bună din tine. Așteaptă-te la lucruri bune din partea ta, determinate de acțiunile tale.

Ce e de spus despre acei oameni al căror interes e trezit de atât de multe lucruri? Probabil că cei mai fericiți oameni sunt cei care găsesc bucurie în tot: la serviciu, în viață. Ei se delectează cu plimbări, excursii, practicarea unui sport, pictură, colecționări și cu orice fel de activități care îi fac fericiți. Cât de vital este asta! Oamenii de genul acesta sunt foarte interesanți. Opusul îl constituie cei care și-au pierdut orice urmă de interes în a face ceva, cei care sunt plictisiți de viață, neinteresați de nimic, cei care și-au pierdut pofta de viață.

Poftele sunt dorințe: a dori o mâncare anume, e experiență, o persoană sau un anumit lucru. Cei care au o poftă imensă de



viață găsesc bucurii în această lume. A dori ceva înseamnă să crezi că acel ceva se va îndeplini în cele din urmă.

Cât de triști sunt oamenii care, din cauză că și-au pierdut pofta de viață, stau plictisiți și lipsiți de energie și folosesc vreun opiaceu sau altă substanță care să le direcționeze atenția înspre inexistență. Opiaceul poate fi alcoolul, televizorul, jocurile pe internet, chiar și cititul pentru unii, orice care poate fi folosit ca o scăpare din viața reală. Cei care vor să scape nu găsesc nicio atracție în lumea înconjurătoare.

Pierderea unei pofte înseamnă pierderea unei dorințe. Pentru a reinstala acea dorință nu ne rămâne decât să ne întoarcem la principiile de bază, la credință și la așteptare. A aștepta ca lucruri bune să se întâmple înseamnă să sporești acea dorință. Atunci când te aștepti ca o mâncare să aibă gust rău, când te aștepti ca cineva să te rănească, când aștepti ca vacanța să nu fie una reușită, când te aștepti la orice rezultate negative, îți pierzi orice dorință și se instalează plictiseala.

Pentru a spori dorința trebuie pur și simplu să introducem așteptarea pozitivă, să privim persoana, mâncarea, excursia, evenimentul din perspectiva noastră pozitivă, prin magia așteptării.

Găsește o poziție relaxantă, intră într-o stare meditativă, apoi ajungi la nivelul alfa și simți persoana, mâncarea, evenimentul dintr-un punct de vedere pozitiv. Te vezi din exterior că îți place. Vezi doar aspectele



pozitive și schimbi așteptările negative în așteptări pozitive, prin aceasta insuflând sămânța dorinței în orice proiectezi.

Și astfel dorința crește. În timp ce programezi pentru diverse lucruri pentru care vrei să insuflă dorință, vezi că aceste dorințe cresc zilnic. Și, dintr-o dată, lumea devine un loc mai bun.

Pentru a începe îmbunătățirea apetitului, trebuie doar să alegi un anumit lucru către care să direcționezi dorința, fie că este vorba de mâncare, de o persoană, de vacanță sau de munca ta. Da, poți dezvolta chiar un apetit, o dorință puternică pentru muncă.

O atitudine corectă este vitală pentru a insufla un apetit sănătos pentru orice. Atitudinea este felul în care vezi lucrurile. Dacă privești evenimentele, lucrurile, oamenii dintr-un punct de vedere pozitiv, apetitul crește.

Vezi doar latura pozitivă a lucrului înspre care îți direcționezi apetitul. Dacă e vorba de o vacanță, vezi doar bucuria vacanței. Ori de câte ori te gândești la vacanță, vezi beneficiile acesteia. Dacă ceva negativ îți dă târcoale și începi să te gândești că ceva rău se va întâmpla, pentru moment oprește gândul. Scrie un NU mare și roșu deasupra, prin aceasta vei întoarce gândul înapoi spre aspectele pozitive ale vacanței. În curând vei vedea cum toate conceptele funcționează și uneori se împletesc unul cu altul.

Să ai viața sub control înseamnă de fapt să îți fixezi puncte de vedere pozitive



asupra tuturor lucrurilor. Vezi avantajele evenimentelor, ale oamenilor și în curând dorința ta pentru acele lucruri va crește.

Încearcă să vezi orice îți dorești dintr-o perspectivă pozitivă. Nu căuta partea rea a lucrurilor sau a oamenilor. Începe să cauți partea bună a acestora. În curând vei găsi toate acele lucruri care sunt bune, avantajoase și pozitive.

Începe mâine dimineață să dezvolti acest punct de vedere. De mâine dimineață privește pe toată lumea din perspectivă pozitivă. De mâine dimineață vezi doar partea bună din fiecare. Începând de mâine dimineață imaginează-ți că toți cu care intri în contact sunt buni și pot fi prieteni apropiați. Fă asta întreaga dimineață.

Mâine seară gândește-te la dimineața pe care ai avut-o. S-ar putea să decizi să folosești din nou acest punct de vedere. S-ar putea să decizi chiar să îi privești pe toți dintr-un punct de vedere pozitiv pentru întreaga zi. h după aceea? Bineînțeles că decizia îți aparține.

Adevăratul control al minții are loc doar atunci când dezvolti aceste aspecte ale vieții tale pe care noi le denumim credințe sau puncte de vedere și direcționezi toate aceste credințe către conștientizarea supremă că totul în viață este ceea ce faci tu să fie. Tu deții controlul asupra minții tale. Când îți controlezi mintea, controlezi totul. Lucrurile există. Ele se întâmplă doar când simțurile tale le modifică, le etichetează și le schimbă.

Burt Goldman— **Secretele Kybalionului**

Focul există. Devine rău sau bun după cum crezi că te afectează la momentul în care opinia este formată. Dacă îl vezi arzându-ți casa, devine rău. Dacă focul îți gătește cina sau te încălzește, focul este bun. Focul, ca de altfel toate lucrurile, nu este nici bun nic rău, el pur și simplu este. Părerile și punctul tău de vedere îl fac bun sau rău.

Toate lucrurile sunt. Ele se întâmplă așa cum te afectează la momentul respectiv.

**Viața există.**